

# Szkolenie Ashihara Karate

written by m.chrusciel@darlowo.pl | 5 czerwca 2024



W Darłowie 30.05.-02.06.2024 r. odbyło się szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate (POAK) w którym uczestniczyli zawodnicy

z Koszalina, Darłowa i Ukrainy. Swoje umiejętności uczestnicy doskonalili na 8 treningach w sali i na powietrzu. Zajęcia prowadził prezes i główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski 6 dan Karate i Ju Jitsu, 5 dan Kick-Boxing i Kobudo z Darłowa. Program szkolenia obejmował trening technik i kombinacji Ashihara Karate – Sabaki w parach, na tarczach i worku, trening kata Ashihara International Karate Organisation (AIKO) i Ashihara Karate International (AKI) oraz walki sparingowe w formule Ashihara Karate – Sabaki knockdown i full contact.

Wiele miejsca na treningach poświęcono nauce prawidłowego skracania dystansu, wykorzystania uników, łączenia technik uderzeniowych z rzutami i dźwigniami – co jest bardzo charakterystyczne dla stylu Ashihara Karate.

Nie zabrakło także treningu Boxing & Kick-Boxing i Kobudo (nunchaku, tonfa, kalaki i kji – bo).

Na zakończenie szkolenia główny szkoleniowiec POAK – shihan Dariusz Winiarski przeprowadził egzamin na stopnie uczniowskie od 10 do 7 kyu junior i senior oraz na stopień mistrzowski 1 dan. Wysoki poziom prowadzonych zajęć i duże zaangażowanie

ćwiczących zaowocowało świetnymi wynikami egzaminu. Promocje na kolejne stopnie szkoleniowe kyu w Ashihara Karate otrzymało 6 uczestników szkolenia, a promocję na stopień mistrzowski 1 Dan Ashihara Karate (POAK i AKI) otrzymał - Adam Kapuściński z Koszalina. Warto także dodać, że Adam Kapuściński - jest już posiadaczem 1 dan w Full Contact Karate, Sabaki Karate, Kick-Boxing oraz 2 dan w Kobudo - japońskiej sztuce walki posługiwania się różnego rodzajami broni. Całe czterodniowe szkolenie zorganizowane przez Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie i Komisję Stylową Ashihara Karate - Polskiej Federacji Sztuk Walki i Sportów Obronnych przebiegł w miłej i przyjacielskiej atmosferze i było bardzo udane pod względem organizacyjnym jak i pogody. Kolejne tego typu szkolenie Polskiej Organizacji Ashihara Karate zaplanowane jest w Darłowie w połowie lipca br.

Klub Ashihara Karate i Ju Jitsu w Darłowie - zaprasza wszystkich sympatyków sztuk walki na treningi na powietrzu w wakacje. Informacje o klubie można znaleźć na stronie internetowej: [www.ashihara-karate.pl/darlowo\\_klub.htm](http://www.ashihara-karate.pl/darlowo_klub.htm)

info. KAKiJJ - Darłowo

### **Na zdjęciach:**

1. Fragment zajęć - trening walki Ashihara Karate w formule full contact
2. Adam Kapuściński podczas promocji na stopień mistrzowski 1 dan Ashihara Karate przez prezesa

POAK Dariusza Winiarskiego



